

Våren – en härlig tid utom för allergiker

Av Maria Ingemansson

Att vara pollenallergiker innebär vanligtvis att man har hösnuva, dvs. symtom i form av nästäppa och röda kliande ögon, inte helt olikt en förkylning. För många pollenallergiker innebär det "förkylningssymtom" under kanske två veckor i maj när man går på "låg fart". Om man både är allergisk mot björk och timotej (gräs) återkommer symtomen runt midsommartid. Besvären varierar naturligtvis beroende på var i Sverige man bor och på hur intensiv pollenssäsongen är under just det året. Medias rapporter angående pollenssäsongen baserar sig vanligtvis på den "genomsnittlige" vuxna pollenallergikern.

Det finns flera viktiga skillnader avseende vuxna och barn med pollenallergi. Den vuxna har ofta en *erfarenhet* av sin pollenallergi och vet ungefär hur han/hon kommer att reagera från år till år. Pollenallergin utvecklas ofta under skolåldern varför barnen saknar den erfarenheten.

Allergi mot björkpollen är den vanligaste pollenallergin hos svenska barn vilket innebär att barnen är som mest drabbade av sin pollenallergi under årets mest aktiva tid i skolan, något som de själva har små möjligheter att påverka.

Ruth Mannerfeldt vid Lärarhögskolan i Stockholm har i en studie bl.a. undersökt skolprestationer hos elever med björkpollenallergi i årskurs 8. Hon har kunnat konstatera att barn med björkpollenallergi *som grupp* inte förbättrar sina provresultat i matematik i samma utsträckning som barn utan björkpollenallergi när man jämför matematikprov utförda under hösten respektive under våren.

Skolidrott på våren innebär ofta aktiviteter utomhus vilket för pollenallergikerna ofta medför att de presterar sämre än vanligt, om de kan delta överhuvudtaget. Då våren även för övrigt innebär många utomhusaktiviteter så som cykelutflykter, brännboll, picknick m.m. kan tillvaron bli påtagligt begränsad.

För den lindriga till måttliga pollenallergikern innebär allergin kanske en inskränkning av ovanstående under 2–3 veckor, vilket inte låter så mycket. Om man jämför det med att vara kraftigt förkyld under en så pass lång period, oftast i maj när det är som vackrast ute, förstår man dock att det innebär en ganska stor inskränkning i tillvaron.

Än värre blir det förstås för de barn som har en mer uttalad pollenallergi. Barn med en kraftig björkpollenallergi reagerar ofta även mot andra lövträd som al och hassel och kan tidiga vårar börja få symtom redan i slutet av mars. Många av barnen med en uttalad

björkpollenallergi är också allergiska mot övriga pollenslag, framför allt timotej men ibland även gråbo, och kan då ha symtom från mars/april till juli/augusti.

Det som ofta tillstöter vid en mer uttalad pollenallergi är en *uttalad trötthet* som våra moderna allergimediciner, med undantag av ASIT, inte har någon effekt mot. Barnen orkar inte med sina fritidsaktiviteter och har ofta stora problem med att orka med skolarbetet. Denna trötthet kan förstås även drabba de vuxna allergikerna men eftersom den hos barnen ofta debuterar under tonåren kan den lätt förväxlas med vanlig tonårströtthet vilket gör att ungdomarna lätt blir missförstådda.

När dessa barn så småningom kommer till en allergimottagning för barn med frågeställning om ASIT är det inte ovanligt att man förutom ett barn med svår allergi också möter ett barn med dåligt självförtroende som beskriver en mycket isolerad tillvaro.

De flesta barn i denna situation får en mycket god effekt av ASIT och på köpet ofta ett mycket bättre självförtroende. Som beskrivits i ett tidigare avsnitt så är behandlingen dock krävande för barnen och i nuläget finns inte heller tillräckliga resurser att erbjuda behandlingen till alla de barn som vi skulle önska.

Allmänna råd vid pollenallergi under säsong

Lyssna på pollenrapporten.

Vädra endast kvällstid eller då det regnat.

Häng inte tvätt eller sängkläder utomhus.

Undvik gräsklippning.

Undvik lek och sport på gräsmatta.

Referens:

1. Ruth Mannerfeldt *"Fatta att man kan vara trött"* Skolerfarenheter och skolprestationer bland elever med björkpollenallergi i skolår 8. Rapport från PRIM-gruppen 2004.